

PROGRAMA PARA COMEÇAR A CAMINHAR

Semana	Dia 1	Dia 2		Dia 3
1	8min	8min		10min
2	10min	10min		12min
3	12min	12min		14min
4	14min	14min		16min
5	16min	16 min	6min +6min alternando 1min com 1min +4min	18min
6	18min	18 min	6min +8min alternado 1min com 1min +4min	20min
7	20min	20 min	6min +9min alternado 2min com 1min +5min	22min
8	22min	22 min	6min +12 alternado 2min com 1min +4min	24min
9	24min	25 min	6min +9min alternado 2min com 1min +4min	26min
10	26min	28 min	4min +20min alternado 3min com 2min +4min	28min
11	28min	28 min	6min +18min alternado 4min com 2min +4min	30min
12	30min	30min		*30 min 10min +15min +5min <small>*Nesse dia, a pessoa vai andar cerca de 3Km</small>

Ritmo Confortável:

Caminhar de forma natural, sem ficar ofegante, a ponto de conseguir conversar. O suor pode vir só no rosto, sem alteração na cor da pele.

Ritmo Moderado:

A pessoa deve conseguir conversar, mas sem terminar uma frase muito longa. O suor pode aparecer no rosto e no peito, a pele fica avermelhada.